



12月23日は、陰が極まる冬至です。寒さも増して、家でもぐっぐい温かい鍋料理を食べたくなる季節です。

熱々の鍋料理はすぐに温まりますが、体の表面だけが温まっている状態です。体の中からしっかりと温めて持続させるためには、温める仕事をすすめる食べものを入れると良いです。

ネギ、生姜、鶏肉です。酒かすを使ったりして温まるのでかす汁もおすすめて。自分は冷え症だから温まりたくても、家族はそうではないという方は、たれで調整ができます。ニラやネギを入れたたれ、唐辛子、柚子胡椒、山椒などの調味料をつまみ使いましょう。

温めるだけでなく、体の熱量を生み出す仕組みの腎を整えること



イラスト：小川 良

体の中から温まる鍋料理

も大切です。腎は生命力やホルモンとも関係があるのですが、寒さに弱くて冬にバランスを崩しやすいです。

黒米、さつまいも、山芋、黒豆、カリフラワー、なめこ、ブロッコリー、カシューナッツ、栗、くるみ、黒ゴマ、松の実、あわび、いくら、うなぎ、うじ、干し貝柱、カニ、かつお、さば、帆立、まながつお、鹿肉、鶏肉、鶏レバー、羊肉、豚肉などが腎を整えます。

お節料理に使われているものが多く、お正月にお節料理とお鍋をいただくという昔からの風習も薬膳であることが分かります。ただし、カニはとても体を冷やすものですので、一緒にエビを食べたり、ショウガやしそなど温めるものを加えたり、ビールではなく温める日本酒にする、緑茶ではなくほっじ茶にするなどの工夫をしてください。

年内の連載は今日が最後です。1年間お読みいただきありがとうございました。



池田のりこ 神戸・元町で漢方薬店と薬膳スクールを運営する「咲美堂」代表取締役。自らの病気を克服した経験から漢方と薬膳を学んだ。漢方カウンセラー、国際薬膳調理師として年約300回の講義を行い、漢方医学の啓蒙・普及に努める。商品店舗は「咲美堂漢方薬房―薬膳スクール健康美食サロン」(神戸市中央区北長狭通6の2の15カサペラ花隈E102、078・381・5665、月・火曜定休)。

池田のりこ 神戸・元町で漢方薬店と薬膳スクールを運営する「咲美堂」代表取締役。自らの病気を克服した経験から漢方と薬膳を学んだ。漢方カウンセラー、国際薬膳調理師として年約300回の講義を行い、漢方医学の啓蒙・普及に努める。商品店舗は「咲美堂漢方薬房―薬膳スクール健康美食サロン」(神戸市中央区北長狭通6の2の15カサペラ花隈E102、078・381・5665、月・火曜定休)。